

קורות חיים של מדריך כושר - דוגמא

•מדריך חדר כושר בעל תעודה ממכון ווינגייט.
•בעל ניסיון באימון אישי והשגחה על מתעמלים.
•אנרגטי, חייכן, אוהב אדם ומאמין בנפש בריאה בגוף בריא.

NivRevah

טלפון: 0500000001
דוא"ל: resume@nivrevah.co.il
יישוב מגורים: נתניה

ניסיון תעסוקתי

2020-היום

מאמן חדר כושר - חדר הכושר "פיטנס"
•אימון אישי עם מספר לקוחות קבועים. בניית תוכנית אימונים, ליווי ודירבון שלהם להתמיד בה.
•מדריך חדר כושר בזמן שעות הפעילות מסייע למתעמלים ומנחה לשימוש נכון במכשירים.

2019-2020

עובד קבלה - חדר הכושר "פיטנס"
•אחריות לניהול לוח החוגים, קביעת האימונים האישיים ופגישות הייעוץ.
•התפקיד דרש היכרות ויחסים טובים עם לקוחות חדר הכושר הקבועים. שימור לקוחות וגיוס לקוחות חדשים.

השכלה

2019-2020

קורס מדריך כושר - מכון ווינגייט
הלימודים כללו בניית מערך שיעור, התנסות מעשית ולימודי תזונה בסיסיים.

2001-2013

בגדרות מלאה - תיכון "רימון"
•בגרות במגמת חינוך גופני בהיקף חמש יחידות
•במסגרת המחויבות האישית הדרכת חוג כדורגל במתנ"ס.

שירות צבאי / לאומי

2016-2019

לוחם ומפקד בחיל התותחנים
את ההכשרה סיימתי בהצטיינות וקבעתי שיא במבחני הבר אור לכושר גופני.
בסוף השירות פיקדתי על צוות של שישה חילים, אימנתי ודאגתי לצרכים השוטפים שלהם.

פרטים נוספים

התמחויות מיוחדות בעולם הספורט - מתאמן כבר 5 שנים בשיטת TRX ומעביר במכון הכושר שיעורים בשיטה.
•מאמן באופן פרטי קבוצות קטנות של עד שש מתאמנות ב-TRX ואימוני עיצוב וחיטוב.
•שיחקתי כדורגל מגיל צעיר, התחרתי בנבחרת הנוער של מכבי נתניה.
•כיום לומד גם גלישה.

שפות ומיומנויות

Word ★★★★★

Excel ★★★

רוסית ★★★★★

אנגלית ★★★★★

עברית ★★★★★